



令和5年2月
福島県立相馬総合高等学校
新地校舎 保健室 No.12



もうすぐ卒業する皆さんへ

卒業まで残すところあとわずか。4月からは新生活が始まります。就職する人、進学する人、一人暮らしを始める人…それぞれに待ち受ける新生活に、期待と不安でいっぱいなのではないでしょうか？

そんな皆さんの新生活が、少しでもスムーズにスタートできるように、少しでも保健室から最後のアドバイスをまとめてみました。



その1 健康とお金のために、大切にしたい「食生活」

食事の内容やタイミングなどの食生活が乱れると、胃腸の病気（下痢・便秘）や自律神経の乱れ（頭痛・めまい・うつ）など、さまざまな不調を引き起こしやすくなります。また、ファストフードやコンビニ弁当に頼りすぎになる一人暮らしの場合、栄養のバランスは偏る一方、さらにお金もかかります。

●時間を決めて3食きちんと食べる！

自律神経を整えるためには一番大切なことです。

●できる範囲で自炊をする！

最初から完璧を求めると続きません。できる範囲で行い、習慣づけることが大事です。



その2 病気や災害など…いざという時の備えに！

一人暮らしになると、病気で寝込んでも看病したり病院に連れて行ってくれたりする人はいません。また、突然の災害に巻き込まれても一人で対処しなければなりません。「起こった時に」慌てないために事前の備えが必要です。

●応急手当のできる『救急箱（常備薬、体温計、絆創膏、爪切りなど）』を用意しておく。（非常食なども）

●緊急時連絡先を書いたメモを用意しておく。

- ・スマホがなくても連絡できますか？
- ・病院に行くべきか迷ったら…電話相談を利用

●防犯にも気をつけて！



その3 ひとりでできますか？



新生活では、自由にできる時間やお金があり、自分で判断・行動することが増えてきます。しかし逆に言えば、『自分の責任で判断・行動しなければならない。』ということになります。新生活を始める前、親がそばにいるうちに一人でできるように確認しておきましょう。

家事全般（ゴミの出し方など） 生活費の管理方法 金融機関の利用方法
車を持つ人（車税や車検、車のトラブル対応など）

その4 ストレスに負けない自分をつくる！



新生活は心にも大きな影響を与えます。学校や職場では緊張の毎日。仕事や勉強がうまくいかなかったり、一人暮らしの不安や孤独感に辛くなったりすることもあるかもしれません。しかし、環境や生活が変われば、誰もがこうしたストレスを感じるものです。「今は慣れる時期なんだ」「心も体も疲れやすい時期なんだ」と大きくかまえていることが大切です。

●自分に合ったストレス解消方法を見つけておく。

スポーツ・休養・食事・会話・睡眠

●休日の過ごし方を決めておく。

「目的を持って意欲的に過ごす休日」一番のストレス対策になるのだそうです。

●一人で抱え込まない！

気持ちを口にするだけで、楽になることもあります。親や友だちそして周りの人を頼ってください。



その5 自分の体を大切に思う気持ち



●健康管理とは、結局のところ「自分の体を大切に思う気持ち」です。

食事、運動、早寝早起き…分かっているけど、できない。そんな人は、時々自分の体の事を思い「明日は早いからもう寝よう」「節約のために今週はお弁当を作ろう」など、ちょっとした行動選択をし、自分への気遣いを積み重ねていけば、少しずつ健康習慣は身についていきます。お体に気をつけて。

少し早いですが…

3年生の皆さん、卒業おめでとう！

